

# **RELACIÓN DE LA EDAD Y LA OCUPACIÓN CON LAS BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS DE LAS MUJERES ADULTAS ESPAÑOLAS**

Dra. Maribel Barriopedro, Dra. María Martín, Dra. Cristina López de Subijana, Dr.

Antonio Rivero Herráiz, Lcd. Laura Vargas y Lcd. Elena Vives

*Facultad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad*

*Politécnica de Madrid*

[misabel.barriopedro@upm.es](mailto:misabel.barriopedro@upm.es)

**ESPAÑA**

**Palabras clave:** barreras, mujeres adultas, edad, ocupación

## **1. Propósito e importancia del estudio**

En la actualidad, debido a los cambios demográficos acaecidos en las últimas décadas, las personas adultas constituyen aproximadamente la mitad de la población española. Junto con las personas mayores este grupo de población es uno de los grupos sociodemográficos que menos practica deporte (García y Llopis, 2011; Martín et al., 2009). Esta situación impide a un importante segmento de población acceder a los beneficios sociales y de salud que se obtienen con la práctica de actividades físico-deportivas además de poder afectar negativamente a la práctica deportiva de las futuras generaciones y al gasto sanitario español.

Diversos estudios europeos y nacionales han puesto de manifiesto que la principal barrera para la práctica deportiva en la población europea y española es la falta de tiempo (EC, 2010; García y Llopis, 2011). Sobre esta cuestión García Ferrando y Llopis (2011) especifican que, entre los 30 y 35 años, es más intenso el abandono del deporte por parte de las mujeres, hecho que explican en base a las dificultades para conciliar la práctica deportiva con la incorporación al trabajo profesional y la fundación de una vida familiar. El anteponer el cuidado de la familia al cuidado propio también ha sido identificada como una de las barreras más importantes para la práctica deportiva en mujeres latinas de otros países (Gonzales, 2004). El estudio de Moscoso et al. (2008) corroboraba esta tendencia y ampliaba la información sobre las barreras que impiden practicar a las personas adultas. La falta de tiempo (32,2% en hombres y 43,4% en mujeres) estaba relacionada con el empleo (14% en hombres y 7% en mujeres), el cuidado de familiares y del hogar (entre el 13,2% de las jóvenes adultas y el 7% en mujeres adultas mayores, entre el 2,3% jóvenes adultos y el 0% en adultos mayores), mientras que también identificaba otras barreras individuales como que no le gusta el deporte (16,4% en hombres, entre el 11,6% de las jóvenes adultas y el 2,6% de las adultas mayores), la pereza (en torno al 10% en hombres y mujeres) o motivos relacionados con su salud (18,1% mujeres y 16,3% mujeres).

Resultados similares fueron obtenidos entre las mujeres adultas madrileñas del estudio de Martínez del Castillo et al. (2005) quienes confirmaban que la "doble jornada" (falta de tiempo debida a la suma de ocupaciones vinculadas al trabajo y el cuidado del hogar y familiares) estaba relacionada con las principales barreras de las mujeres de la demanda latente (mujeres que no practicaban pero deseaban hacerlo): falta de tiempo (85%), empleo actual (79%), tareas del hogar (74%), cuidado de familiares (52,2%) y horarios de actividades deportivas (61%), aunque estas mujeres también presentaban barreras relacionadas con las carencias de la oferta deportiva y factores individuales. En el caso de las mujeres de la demanda ausente (mujeres que ni practicaban ni deseaban hacerlo) las barreras debidas a la falta de tiempo y las limitaciones de la oferta deportiva estaban presentes, aunque las principales barreras de estas mujeres se relacionaba con cuestiones intrapersonales como la pereza (81%), el cansancio (61%) o que no les gusta la actividad (69%).

## **2. OBJETIVOS**

Dado el escaso conocimiento en torno a las barreras que impiden practicar a las mujeres adultas españolas los objetivos de esta investigación son identificar las diferentes barreras que presentan las mujeres entre 30 y 64 años de edad según el grupo de edad (30 a 35 años, 36 a 49 años, más de 50 años) y nivel de ocupación (empleo e hijos, empleo y cuidado de hijos).

## **3. METODOLOGÍA**

La metodología cuantitativa empleada ha consistido en una encuesta en la que fue aplicado un cuestionario mediante entrevista personal durante los años 2012 y 2013. La muestra probabilística polietápica fue de 1.731 mujeres con edades comprendidas entre los 30 y los 64 años cumplidos ( $45,32 \pm 9,7$ ) y residentes en España.

Las participantes respondieron un cuestionario que incluía las variables: edad, sexo, ocupación, hijos así como un cuestionario específico sobre barreras para la práctica de actividad física en personas adultas de 15 ítems, agrupados en 4 factores mediante análisis factorial (Ver Tabla 1) de acuerdo a la Teoría ecológica de Bronfenbrenner (1993). Esta teoría postula que el comportamiento y desarrollo individual están determinados por un proceso multi-sistémico de la persona que actúa desde diferentes niveles (cultural, entorno, social e individual) los cuales constantemente interactúan y se influyen mutuamente.

Los datos fueron analizados con el SPSS v. 18. Para analizar la presencia de las distintas barreras consideradas en función de la edad y el tipo de ocupación se utilizaron MANOVAS de 2 factores intersujetos. Las comparaciones múltiples a posteriori se realizaron mediante la prueba de Bonferroni. El nivel de significación se fijó en 0,05.

**Tabla 1. Cuestionario de barreras para la práctica de actividad física en las mujeres adultas**

<b>Dimensión 1: Socio-cultural</b> Tengo que cuidar a mis hijos Tengo que ocuparme de las tareas del hogar
<b>Dimensión 2: Socio-interpersonal</b> No soy capaz de generar tiempo para mi Mi empleo actual me lo impide Horarios incompatibles
<b>Dimensión 3: Entorno, oferta deportiva</b> No se oferta la actividad que me gusta No hay espacios próximos donde practicar No sé dónde hacer ejercicio
<b>Dimensión 4: Individuales</b> Por falta de costumbre No me gusta Me da pereza

## 4. Resultados

### 4.1. Barreras de la Dimensión 1: Socio-cultural

Hubo efecto multivariado de la edad ( $F_{4,2084}=11.19$ ;  $p<.001$ ). Los contrastes univariados pusieron de manifiesto diferencias en función de la edad para la barrera “*Tengo que cuidar de mis hijos*” ( $F_{2,1042}=16.46$ ;  $p<.001$ ) pero no para la barrera “*Tengo que ocuparme de las tareas del hogar*” ( $F_{2,1042}=0.018$ ;  $p=.983$ ). Las comparaciones múltiples pusieron de manifiesto que los grupos de mujeres más jóvenes (35 o menos) presentaron en mayor medida la barrera “*Tengo que cuidar de mis hij@s*” que el grupo de mujeres de 36 a 49 y de 50 años o más ( $p<.05$  para ambas comparaciones). Por otro lado las mujeres menores de 36 a 49 años presentaron en mayor medida esta barrera que las de 50 años o más comparaciones.

Hubo efecto multivariado del tipo de ocupación ( $F_{6,2084}=70.13$ ;  $p<.001$ ). Los contrastes univariados pusieron de manifiesto diferencias en función de la ocupación para la barrera “*Tengo que cuidar de mis hijos*” ( $F_{3,1042}=164.45$ ;  $p<.001$ ) y para la barrera “*Tengo que ocuparme de las tareas del hogar*” ( $F_{3,1042}=23.19$ ;  $p<.001$ ). Las comparaciones múltiples pusieron de manifiesto que los grupos de mujeres que tanto las mujeres que trabajaban y tenían hijos (doble jornada) como aquellas que debían cuidar de sus hijos presentaron en mayor ambas barreras (“*Tengo que cuidar de mis hij@s*”/“*Tengo que ocuparme de las tareas del hogar*”) que aquellas que solo trabajaban o que no trabajaban y tampoco debían cuidar de sus hijos ( $p<.05$  para todas las comparaciones).

Por último hubo efecto multivariado de la interacción entre la edad y el tipo de ocupación ( $F_{12,2084}=4.53$ ;  $p<.001$ ). Los análisis univariados mostraron efecto

significativo de la interacción tanto para la barrera “*Tengo que cuidar de mis hijos*” ( $F_{6,1042}=8.87$ ;  $p<.001$ ) como para la barrera “*Tengo que ocuparme de las tareas del hogar*” ( $F_{6,1042}=3.79$ ;  $p<.001$ ). Tanto para las mujeres que trabajan y cuidan de sus hijos (doble jornada) como para aquellas que solo tienen que cuidar de sus hijos se observa que la barrera relacionada con el cuidado de los hijos/as se presenta en mayor medida cuanto menor es la edad de las mujeres. Tanto para las mujeres que trabajan y cuidan de sus hijos (doble jornada) como para aquellas que solo tienen que cuidar de sus hijos se observa que la barrera relacionada con el cuidado de los hijos/as se presenta en mayor medida cuanto menor es la edad de las mujeres. En relación a la barrera relacionada con las tareas del hogar solo se observan diferencias en función de la edad en el grupo de mujeres que trabajan y no tienen hijos, esta barrera se presenta en mayor medida en las mujeres más mayores (50 años y más).

**Tabla 2. Estadísticos descriptivos Dimensión 1 Socio-cultural**

		grupos	edad1	doble	jornada	Media	Desviación típica	N
Barrera9		35 o menos	trabaja-hijos			2,27	1,136	78
			trabaja-nohijos			,09	,401	78
			notrabaja-hijos			2,29	1,160	38
			notrabaja-no hijos			,06	,242	33
			Total			1,20	1,390	227
		36 a 49	trabaja-hijos			1,85	1,217	265
			trabaja-nohijos			,19	,611	103
			notrabaja-hijos			1,74	1,312	106
			notrabaja-no hijos			,07	,258	43
			Total			1,35	1,323	517
		50 o más	trabaja-hijos			1,16	1,344	37
			trabaja-nohijos			,26	,805	107
			notrabaja-hijos			,98	1,259	42
			notrabaja-no hijos			,15	,585	124
			Total			,42	,961	310
		Total	trabaja-hijos			1,87	1,244	380
			trabaja-nohijos			,19	,648	288
			notrabaja-hijos			1,68	1,337	186
			notrabaja-no hijos			,12	,487	200
			Total			1,05	1,307	1054
Barrera10		35 o menos	trabaja-hijos			1,88	1,044	78
			trabaja-nohijos			,83	1,110	78
			notrabaja-hijos			1,87	1,319	38
			notrabaja-no hijos			,58	,936	33
			Total			1,33	1,234	227
		36 a 49	trabaja-hijos			1,65	1,159	265
			trabaja-nohijos			1,09	1,121	103
			notrabaja-hijos			1,65	1,324	106
			notrabaja-no hijos			,70	,832	43
			Total			1,46	1,204	517
		50 o más	trabaja-hijos			1,46	1,216	37
			trabaja-nohijos			1,27	1,154	107
			notrabaja-hijos			1,26	1,289	42
			notrabaja-no hijos			1,11	1,142	124
			Total			1,23	1,175	310
		Total	trabaja-hijos			1,68	1,145	380
			trabaja-nohijos			1,09	1,140	288
			notrabaja-hijos			1,61	1,324	186

		notrabaja-no hijos	,94	1,071	200
		Total	1,36	1,205	1054

#### 4.2. Barreras de la Dimensión 2 Socio-interpersonal

No hubo efecto multivariado de la edad ( $F_{6,2080}=61.30$ ;  $p<.253$ ), si hay de la ocupación ( $F_{9,3123}=22.83$ ;  $p<.001$ ) y no hay efecto de la interacción ( $F_{18,3123}=1.55$ ;  $p<.066$ ).

Los contrastes univariados pusieron de manifiesto diferencias en función de la ocupación para la barrera “*No saco tiempo para mí*” ( $F_{3,1041}=26.56$ ;  $p<.001$ ). Las comparaciones múltiples pusieron de manifiesto que los grupos de mujeres que trabajan y cuidan de sus hijos (doble jornada) presentan en mayor medida esta barrera que los otros tres grupos y las que solo trabajan o solo cuidan de sus hijos también la presentan en mayor medida que las que no trabajan ni tienen que cuidar de sus hijos ( $p<.05$  para todas las comparaciones).

Los contrastes univariados pusieron de manifiesto diferencias en función de la ocupación para la barrera “*Mi empleo no me lo permite*” ( $F_{3,1041}=56.99$ ;  $p<.001$ ). Las comparaciones múltiples pusieron de manifiesto que los grupos de mujeres que trabajan y cuidan de sus hijos (doble jornada) y aquellas que solo trabajan presentan en mayor medida esta barrera que los otros dos grupos ( $p<.05$  para todas las comparaciones).

Los contrastes univariados pusieron de manifiesto diferencias en función de la ocupación para la barrera “*Horarios incompatibles*” ( $F_{3,1041}=19.32$ ;  $p<.001$ ). Las comparaciones múltiples pusieron de manifiesto que los grupos de mujeres que trabajan y cuidan de sus hijos (doble jornada) y aquellas que solo trabajan presentan en mayor medida esta barrera que los otros dos grupos ( $p<.05$  para todas las comparaciones).

**Tabla 3. Estadísticos descriptivos Dimensión 2 Socio-interpersonal**

	GRUPO EDAD	OCUPACION	Media	Desviación típica	N
Barrera NO SOY CAPAZ DE GENERAR TIEMPO PARA MI	35 o menos	trabaja-hijos	2,23	1,031	78
		trabaja-nohijos	1,92	1,090	78
		notrabaja-hijos	1,87	1,234	38
		notrabaja-no hijos	,97	1,237	33
		Total	1,88	1,182	227
	36 a 49	trabaja-hijos	2,38	1,020	264
		trabaja-nohijos	1,74	1,260	103
		notrabaja-hijos	1,79	1,300	106
		notrabaja-no hijos	1,02	1,102	43
		Total	2,02	1,210	516
	50 o más	trabaja-hijos	2,05	1,201	37
		trabaja-nohijos	1,91	1,217	107
		notrabaja-hijos	1,57	1,272	42
		notrabaja-no hijos	1,29	1,348	124
		Total	1,63	1,307	310
	Total	trabaja-hijos	2,31	1,044	379
		trabaja-nohijos	1,85	1,199	288
		notrabaja-hijos	1,76	1,278	186

Barrera MI EMPLEO ACTUAL ME LO IMPIDE			notrabaja-no hijos	1,18	1,283	200
			Total	1,87	1,243	1053
	35 o menos		trabaja-hijos	1,44	1,265	78
			trabaja-nohijos	1,71	1,239	78
			notrabaja-hijos	,32	,809	38
			notrabaja-no hijos	,70	1,075	33
			Total	1,23	1,270	227
	36 a 49		trabaja-hijos	1,53	1,227	264
			trabaja-nohijos	1,19	1,276	103
			notrabaja-hijos	,34	,791	106
			notrabaja-no hijos	,26	,658	43
			Total	1,11	1,237	516
	50 o más		trabaja-hijos	1,30	1,244	37
			trabaja-nohijos	1,37	1,321	107
			notrabaja-hijos	,33	,874	42
			notrabaja-no hijos	,20	,698	124
			Total	,75	1,179	310
	Total		trabaja-hijos	1,49	1,235	379
			trabaja-nohijos	1,40	1,295	288
			notrabaja-hijos	,33	,810	186
			notrabaja-no hijos	,30	,782	200
			Total	1,03	1,240	1053
Barrera HORARIOS INCOMPATIBLES	35 o menos		trabaja-hijos	1,51	1,203	78
			trabaja-nohijos	1,46	1,213	78
			notrabaja-hijos	,89	1,110	38
			notrabaja-no hijos	1,00	1,199	33
			Total	1,32	1,211	227
	36 a 49		trabaja-hijos	1,67	1,213	264
			trabaja-nohijos	1,09	1,292	103
			notrabaja-hijos	,93	1,205	106
			notrabaja-no hijos	,37	,725	43
			Total	1,29	1,264	516
	50 o más		trabaja-hijos	1,30	1,309	37
			trabaja-nohijos	1,35	1,332	107
			notrabaja-hijos	,60	1,037	42
			notrabaja-no hijos	,63	1,032	124
			Total	,95	1,226	310
	Total		trabaja-hijos	1,60	1,223	379
			trabaja-nohijos	1,28	1,291	288
			notrabaja-hijos	,85	1,153	186
			notrabaja-no hijos	,64	1,018	200
			Total	1,20	1,250	1053

#### 4.3. Barreras de la Dimensión 3 Entorno y oferta deportiva

No hubo efecto multivariado de la edad ( $F_{6,2082}=1.62$ ;  $p=.139$ ), ni de la ocupación ( $F_{9,3126}=1.63$ ;  $p=.101$ ), ni de la interacción ( $F_{18,3126}=0.57$ ;  $p=.923$ ), sobre las barreras del entorno relacionadas con la organización de actividades físico-deportivas.

**Tabla 4. Estadísticos descriptivos Dimensión 3 Entorno y oferta deportiva**

	GRUPO EDAD	OCUPACION	Media	Des. Típica	N
Barrera NO SE OFERTA ACTIVIDAD QUE	35 o menos	trabaja-hijos	,44	,877	78
		trabaja-nohijos	,46	,935	78
		notrabaja-hijos	,63	1,125	38

ME GUSTA			notrabaja-no hijos	,55	1,034	33
			Total	,49	,961	227
		36 a 49	trabaja-hijos	,43	,935	265
			trabaja-nohijos	,59	1,052	103
			notrabaja-hijos	,62	1,099	106
			notrabaja-no hijos	,67	1,040	43
			Total	,52	1,005	517
		50 o más	trabaja-hijos	,32	,784	37
			trabaja-nohijos	,31	,794	107
			notrabaja-hijos	,38	,936	42
			notrabaja-no hijos	,34	,825	124
			Total	,33	,822	310
		Total	trabaja-hijos	,42	,908	380
			trabaja-nohijos	,45	,936	288
			notrabaja-hijos	,57	1,069	186
			notrabaja-no hijos	,45	,917	200
			Total	,46	,948	1054
Barrera NO SE DONDE HACER EJERCICIO		35 o menos	trabaja-hijos	,54	,963	78
			trabaja-nohijos	,65	1,017	78
			notrabaja-hijos	,58	1,081	38
			notrabaja-no hijos	,64	1,113	33
			Total	,60	1,019	227
		36 a 49	trabaja-hijos	,48	,946	265
			trabaja-nohijos	,51	,969	103
			notrabaja-hijos	,82	1,241	106
			notrabaja-no hijos	,72	1,120	43
			Total	,57	1,038	517
		50 o más	trabaja-hijos	,41	,896	37
			trabaja-nohijos	,38	,938	107
			notrabaja-hijos	,60	1,127	42
			notrabaja-no hijos	,54	1,007	124
			Total	,48	,988	310
		Total	trabaja-hijos	,48	,943	380
			trabaja-nohijos	,50	,974	288
			notrabaja-hijos	,72	1,184	186
			notrabaja-no hijos	,60	1,047	200
			Total	,55	1,020	1054
Barrera NO TENGO ESPACIOS PRÓXIMOS PARA PRACTICAR		35 o menos	trabaja-hijos	,31	,726	78
			trabaja-nohijos	,45	,878	78
			notrabaja-hijos	,34	,781	38
			notrabaja-no hijos	,58	1,091	33
			Total	,40	,848	227
		36 a 49	trabaja-hijos	,26	,714	265
			trabaja-nohijos	,48	,969	103
			notrabaja-hijos	,37	,887	106
			notrabaja-no hijos	,63	1,001	43
			Total	,35	,838	517
		50 o más	trabaja-hijos	,30	,777	37
			trabaja-nohijos	,24	,712	107
			notrabaja-hijos	,26	,734	42
			notrabaja-no hijos	,31	,810	124
			Total	,28	,760	310
		Total	trabaja-hijos	,27	,721	380
			trabaja-nohijos	,38	,859	288
			notrabaja-hijos	,34	,831	186
			notrabaja-no hijos	,43	,910	200
			Total	,34	,818	1054

#### 4.4. Barreras de la Dimensión 4 Individual

No hubo efecto multivariado de la edad ( $F_{6,2068}=1.86$ ;  $p=.085$ ), ni de la ocupación ( $F_{9,3105}=1.62$ ;  $p=.105$ ), ni de la interacción ( $F_{18,3105}=01.06$ ;  $p=.384$ ), sobre las barreras individuales o personales.

**Tabla 5. Estadísticos descriptivos Dimensión 4 Individual**

	GRUPO EDAD	OCUPACION	Media	Des. Típica	N
Barrera FALTA DE COSTUMBRE	35 o menos	trabaja-hijos	,87	1,097	78
		trabaja-nohijos	1,36	1,262	76
		notrabaja-hijos	1,16	1,242	38
		notrabaja-no hijos	1,36	1,168	33
		Total	1,16	1,202	225
	36 a 49	trabaja-hijos	,97	1,133	265
		trabaja-nohijos	1,08	1,175	102
		notrabaja-hijos	1,05	1,196	105
		notrabaja-no hijos	1,26	1,251	42
		Total	1,03	1,164	514
	50 o más	trabaja-hijos	1,00	1,247	37
		trabaja-nohijos	1,05	1,193	107
		notrabaja-hijos	1,02	1,193	41
		notrabaja-no hijos	1,15	1,235	123
		Total	1,08	1,212	308
	Total	trabaja-hijos	,95	1,135	380
		trabaja-nohijos	1,14	1,208	285
		notrabaja-hijos	1,07	1,199	184
		notrabaja-no hijos	1,21	1,224	198
		Total	1,07	1,186	1047
Barrera NO ME GUSTA HACER EJERCICIO O DEPORTE	35 o menos	trabaja-hijos	,40	,811	78
		trabaja-nohijos	,58	,913	76
		notrabaja-hijos	,76	1,125	38
		notrabaja-no hijos	,39	,899	33
		Total	,52	,921	225
	36 a 49	trabaja-hijos	,55	,976	265
		trabaja-nohijos	,65	1,011	102
		notrabaja-hijos	,82	1,175	105
		notrabaja-no hijos	,71	,970	42
		Total	,64	1,029	514
	50 o más	trabaja-hijos	,97	1,258	37
		trabaja-nohijos	,64	1,057	107
		notrabaja-hijos	,59	1,024	41
		notrabaja-no hijos	,76	1,133	123
		Total	,72	1,110	308
	Total	trabaja-hijos	,56	,985	380
		trabaja-nohijos	,63	1,001	285
		notrabaja-hijos	,76	1,131	184
		notrabaja-no hijos	,69	1,068	198
		Total	,64	1,033	1047
Barrera ME DA PEREZA	35 o menos	trabaja-hijos	,83	1,086	78
		trabaja-nohijos	1,14	1,186	76
		notrabaja-hijos	1,39	1,326	38
		notrabaja-no hijos	1,12	1,193	33
		Total	1,08	1,187	225
	36 a 49	trabaja-hijos	1,12	1,185	265
		trabaja-nohijos	1,18	1,262	102



			notrabaja-hijos	1,18	1,329	105
			notrabaja-no hijos	1,64	1,358	42
			Total	1,19	1,249	514
		50 o más	trabaja-hijos	1,11	1,149	37
			trabaja-nohijos	1,17	1,270	107
			notrabaja-hijos	1,24	1,300	41
			notrabaja-no hijos	1,32	1,301	123
			Total	1,23	1,269	308
		Total	trabaja-hijos	1,06	1,165	380
			trabaja-nohijos	1,16	1,241	285
			notrabaja-hijos	1,24	1,317	184
			notrabaja-no hijos	1,35	1,301	198
			Total	1,18	1,242	1047

## 5. Conclusiones, discusión y recomendaciones

Los resultados muestran como la edad y la ocupación no se relacionan con la percepción de las barreras individuales (falta de hábito, pereza, no me gusta) y las del entorno, oferta deportiva (no se oferta la actividad que me gusta, no hay espacios próximos para practicar y no sé dónde practicar).

Por el contrario la edad y la ocupación se relacionan con las barreras socio-culturales (cuidado de los hijos/as y del hogar) y las socio-interpersonales (no soy capaz de generar tiempo para mí, empleo y horarios incompatibles). Esta relación puede deberse al patrón cultural de cuidadora que reciben las mujeres latinas. Este rol hace que el cuidado de los hijos e hijas se anteponga al cuidado de la propia salud mediante la práctica regular de actividad física. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Gonzales (2004) en mujeres latinas en América resumidos en la frase “*mi familia va primero*”.

Tanto para las mujeres que trabajan y cuidan de sus hijos (doble jornada), como para aquellas que solo tienen que cuidar de sus hijos, se observa que la barrera relacionada con el cuidado de los hijos/as se presenta en mayor medida cuanto menor es la edad de las mujeres, es decir, cuanto menor es la edad de los hijos e hijas que cuidan. Estas dificultades culturales y sociales vinculadas al rol de cuidadora quedan también expresadas a través de la barrera “no soy capaz de generar tiempo para mí”, mencionada en mayor medida por las mujeres más jóvenes con hijos, empleadas o no. La barrera relacionada con el empleo fue también más mencionada por las mujeres que sumaban a su ocupación profesional su ocupación como madres de hijos menores (doble jornada).

Los resultados en la barrera relacionada con el cuidado del hogar sugieren cambios en los patrones culturales ya que para el mismo nivel de ocupación las mujeres mayores mencionaban esta barrera en mayor medida.

Llegados a este punto cabe resaltar la importancia de que las organizaciones deportivas privadas y, especialmente las públicas, emprendan las innovaciones necesarias para adaptar su oferta de servicios deportivos especialmente a las características, necesidades y condiciones de vida de las jóvenes adultas que trabajan y tienen hijos o que tienen hijos menores.

## 6. Bibliografía

- CSD-FEMP (2011). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva municipal*. Madrid: Consejo Superior de Deportes – Federación Española de Municipios y Provincias
- Bronfenbrenner, U. (1993). The ecology of cognitive development: research models and fugitive findings. In: R.H. Wozniak and K.W. Fisher, eds. *Development in context: activity and thinking in specific environments*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 3–24
- European Commission (2010). *Special Eurobarometer 334: Sport and Physical Activity*. Bruselas: Comisión Europea
- García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas -Consejo Superior de Deportes
- Gonzales, A. (2004). Mi familia viene primero (My family comes first): Physical Activity Issues in Older Mexican American Women. *Southern Online Journal of Nursing Research*, 4,5,2-21
- Martín, M.; Moscoso, D.; Martínez del Castillo, J.; Ferro, S. (2009). La práctica deportiva en España: Desigualdades entre mujeres y hombres en la población joven, adulta y mayor. *Actas I Congreso Internacional de Cultura y Género: La Cultura en el Cuerpo*. Elche: Universidad Miguel Hernández
- Martínez del Castillo, J.; Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J.E.; Alfaro, E.; Hernández, M. Avelino, D. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid
- Moscoso, D. y Moyano E. (coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2008). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación La Caixa



UNIVERSIDAD DE  
**COSTA RICA**

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



**XX Simposio  
Internacional**

**en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud**

**Del 12 al 16 de mayo de 2014**

**MEMORIA GENERAL DE  
CONFERENCIAS, PÓSTER Y TALLERES**